MUQADDIMAH

Semua hadits-hadits ini adalah shahih. Doa dan dzikir yang terkandung di dalamnya sangat penting untuk melindungi manusia dari setiap kejahatan dar[illegible] jaganya dari syetan, musuh[illegible]enyakit, kecemasan, dan semua *madharat*. Selain itu, pahala yang besar senantiasa me-nunggu orang yang mengucapkannya.

Tidak ada obat yang lebih manjur untuk penyakit hati selain daripada dzikir. Dzikir ibarat air untuk ikan dan air untuk tanaman. Dzikir akan menjernihkan hati, menyembuhkan dada dari kegelisahan dan kesempitan, memperkuat badan dan jiwa, melenyapkan kesusahan, meng-usir syetan, dan menurunkan malaikat, rahmat, dan ketenangan.

Setiap seseorang berdzikir, maka para malaikat akan membangun rumah untuknya di surga. Apabila ia berhenti berdzikir, malaikat pun juga berhenti membangun. Demikian juga, dzikir adalah penanam di surga. Apabila sese-orang berhenti berdzikir, maka penanam itu juga berhenti.

Dzikir dapat melenyapkan korosi 'karat' hati, menjernihkan jiwa, mendatangkan kecintaan kepada Allah, kemudian kepada manusia, mem-bangun tawakkal, serta mendatangkan ketenang-an dan keridhaan terhadap taqdir. Dzikir dengan segala macamnya ibarat apotik yang menyedia-kan berbagai macam obat untuk penyakit yang berbeda-beda. Di antaranya, ada yang dapat me-nyembuhkan dari kecemasan, yang lain dari ke-susahan, yang ketiga dari tidak bisa tidur, yang keempat dari rasa takut, yang kelima

dari syetan, dan sebagainya. Sang Dokter yang bijaksana *shallallahu 'alaihi wa sallam* menggambarkan-nya setara dengan seteguk pil, tiga teguk, enam teguk, dan seterusnya. Dzikir-dzikir pagi adalah sejak terbitnya fajar hingga terbitnya matahari. Sedangkan dzikir-dzikir sore adalah sejak ba'da ashar.

Al-faqir ilallah
Dr. Abdullah Azzam

1. Setelah shalat Shubuh tanpa mengubah sikap duduk, langsung membaca sebanyak sepuluh kali :

   لَا إِلَهَ إِلَّا ... وَحْـدَهُ لَا شَـرِيْكَ لَـهُ، لَهُ الْمُلْكُ وله الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُـلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ

   "Tiada Dzat yang berhak disembah melain-kan hanya Allah semata. Tiada sekutu bagi-Nya. Ia memiliki kerajaan dan bagi-Nya segala puji. Ia Mahakuasa atas segala se-suatu."

   Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu* me-riwayatkan bahwa Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, "Barang siapa mengucapkan di pagi hari, *'La ilaha illallah wahdahu la syarika kalah lahul mulku wa lahul hamdu wa huwa 'ala kulli syai-in qadir',* sebanyak sepuluh kali, maka Allah menulis sepuluh kebaikan untuknya dan menghapus sepuluh keburukan. Kalimat ini sebanding dengan memerdekan empat orang hamba sahaya dan menjadi penjaga baginya hingga tiba waktu sore. Barang siapa meng-ucapkannya setelah shalat Maghrib, maka hal ini serupa dengan yang tadi hingga tiba waktu pagi."

2. Membaca ayat kursi :

﴿اللهُ لَا إِلهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّموتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِيْ يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيْهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيْطُوْنَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّموَاتِ وَالْأَرْضِ وَلَا يَؤُوْدُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيْمُ﴾

“Allah, tidak ada tuhan melainkan Dia Yang Hidup Kekal lagi terus menerus mengurus (makhluk-Nya); tidak mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya segala yang di langit dan di bumi. Tiada yang dapat memberi syafaat di sisi-Nya tanpa izin-Nya. Allah Me-ngetahui segala yang di hadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak me-ngetahui apa-apa dari ilmu Allah melainkan apa yang dikehendaki-Nya. Kursi Allah me-liputi langit dan bumi. Dan Allah tidak me-rasa berat memelihara keduanya, dan Allah Maha Tinggi lagi Maha Besar.”

Dari Ubay bin Ka’ab *radhiyallahu ‘anhu* bahwa ia memiliki timbunan kurma yang berkurang. Pada suatu malam, ia menjaga-nya. Tiba-tiba datanglah makhluk melata menyerupai seorang pemuda. Ubay meng-ucapkan salam kepadanya, lalu ia membalas salamnya. Ubay bertanya, “Kamu ini apa? Jin atau manusia?” Makhluk itu menjawab, “Jin.” Ubay berkata, “Tunjukkan tanganmu kepadaku!” Maka, makhluk itu menunjukkan tangannya. Ternyata, tangannya adalah tangan anjing dan rambutnya juga rambut anjing.

Ubay bertanya, “Beginikah bentuk jin?” Makhluk itu menjawab, “Bangsa jin mengetahui bahwa di antara mereka ada yang lebih buruk dariku.” Ubay bertanya, “Mengapa engkau datang ke sini?” Makhluk itu menjawab, “Telah sampai berita kepada kami bahwa engkau suka bersedekah, maka kami datang untuk mengambil sebagian makananmu.” Ubay bertanya, “Apa yang dapat menyelamatkan kami dari kalian?” Makhluk itu menjawab, “Ayat ini yang terdapat dalam surat Al-Baqarah, yaitu *Allahu la ilaha illa huwal hayyul qayyum…* Barang siapa mengucapkannya di waktu sore, maka ia terselamatkan dari kami hingga pagi. Dan barang siapa mengucapkannya di waktu pagi, maka ia terselamatkan dari kami hingga sore.” Pada pagi harinya, Ubay bin Ka’ab datang kepada Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* untuk menceritakan kejadi-an pada malam itu. Rasulullah bersabda : “Makhluk jahat itu berkata benar.” (Shahih. HR An-Nasa’i dan Ath-Thabrany)

3. Akhir surat Al-Baqarah :

آمَنَ الرَّسُوْلُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُوْنَ كُلٌّ آمَنَ بِالله وَمَلاَئِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيْر لَا يُكَلِّفُ اللهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِيْنَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَالَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا

وَاغْفِــرْ لَنَــا وَارْحَمْنَــا أَنْتَ مَوْلاَنَــا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِيْنَ

"Rasul telah beriman kepada Al-Qur'an yang diturunkan kepadanya dari Tuhannya, demikian pula orang-orang yang beriman. Semuanya beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, dan rasul-rasul-Nya. (Mereka mengatakan), 'Kami tidak membeda-bedakan antara seorang pun (dengan yang lain) dari rasul-rasul-Nya', dan mereka mengatakan, 'Kami dengar dan kami taat'. (Mereka berdo'a), 'Ampunilah kami ya Tuhan kami, dan kepada Engkaulah tempat kembali.' Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan ke-sanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia men-dapat siksa (dari kejahatan) yang dikerja-kannya. (Mereka berdo'a), 'Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau bersalah. Ya Tuhan kami, jangan-lah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkau Pe-nolong kami, maka tolonglah kami dari kaum yang kafir.'" (QS Al-Baqarah [2] : 284-286)

Bersabda Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*, "Barang siapa membaca dua ayat terakhir Surat Al-Baqarah pada malam hari, maka dua ayat tersebut sudah mencukupi-nya."

Arti sudah mencukupinya : cukup dari *qiyamul lail* atau melindungi dari kejahatan makhluk dan syetan.

4. Membaca :

قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ، قُـلْ أَعُـوْذُ بِـرَبِّ الْفَلَقِ، قُلْ أَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ

masing-masing tiga kali.

Berkata Abdullah bin Khubaib : "Pada suatu malam yang hujan dan gelap gulita, kami keluar untuk mencari Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* Tatkala kami menjumpai-nya, beliau bersabda 'Katakanlah!', tapi saya tidak mengucapkan apa-apa. Kemudian beliau bersabda, 'Kata-kanlah!', tapi saya tetap tidak mengatakan apa-apa. Beliau bersabda, 'Katakanlah!' Lalu saya bertanya, 'Ya Rasulullah, apa yang harus saya katakan?' Beliau bersabda, 'Katakanlah bahwa Allah itu tunggal (surat Al-Ikhlash) dan *mu'aw-widzatain* (surat Al-Falaq dan An-Nas) di waktu pagi dan sore tiga kali. Ketiga surat itu akan melindungimu dari segala sesuatu." (Hadits shahih riwayat Abu Dawud dan At-Tirmidzy. At-Tirmidzy mengatakan : Hasan Shahih)

5. *Subhanallah* 33 kali, *Alhamdulillah* 33 kali, dan *Allahu Akbar* 34 kali.

Bersabda Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*, "Siapa yang mengucapkan *subhanallah* setiap selesai shalat 33 kali, *alhamdulillah* 33 kali, dan *allahu akbar* 33 sehingga berjumlah 99 kali, lalu sebagai pe-nyempurna kebaikan ia mengucapkan,

لَا إِلٰهَ إِلَّا اللهَ وَحْـدَهُ لَا شَـرِيْكَ لَـهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُـلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ

kesalahan-kesalahannya diampuni meskipun banyaknya seperti buih di lautan." (HR Muslim dari Abu Hurairah)

6. Hadits :

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ للهِ وَالْحَمْدُ للهِ لَا شَرِيْكَ لَهُ، لَا إِلهَ إِلَّا هُوَ وَإِلَيْهِ النُّشُوْرُ

"Di pagi hari ini, kami dan segala kerajaan hanya milik Allah. Segala puji bagi Allah, tiada sekutu bagi-Nya. Tidak ada sembahan yang benar selain-Nya. Hanya kepada-Nya tempat kembali." (HR Al-Bizar dan Ibnu Suny dengan *isnad jayyid* dari Abu Hurairah)

7. Hadits :

أَصْبَحْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلاَمِ، وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلاَصِ وَعَلَى دِيْنِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ ص، وَعَلَى مِلَّةِ أَبِيْنَا إِبْرَاهِيْمَ حَنِيْفًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِيْنَ

"Kami berpagi hari di atas fithrah (agama) Islam, di atas 'kalimat murni' (kalimat tauhid), di atas agama Nabi kami Muham-mad shallallahu ‘alaihi wa sallam, dan di atas agama bapak kami Ibrahim yang lurus. Dan dia tidak termasuk orang-orang yang musyrik." (HR Ahmad dan Ath-Thabrany dari Ubay bin Ka'ab. *Rijal* (orang-orang yang meriwayatkan)nya adalah *rijal shahih*)

8. Hadits :

أَللّهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِيْ مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فَمِنْكَ وَحْدَكَ لاَ شَرِيْكَ لَكَ فَلَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

"Ya Allah, segala kenikmatan yang tercurah di pagi hari ini padaku atau pada salah seorang di antara

makhluk-Mu adalah dari-Mu semata; tiada sekutu bagi-Mu. Maka segala puji dan syukur hanya milik-Mu."

Dari Abdullah bin Ghanam Al-Bayadhy *radhiyallahu 'anhu* bahwa Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, "Ba siapa mengucapkan ketika pa

أَللّهُمَّ مَـا أَصْـبَحَ بِيْ مِنْ نِعْمَـةٍ أَوْ بِأَحَـدٍ مِنْ خَلْقِـكَ فَمِنْـكَ وَحْـدَكَ لاَ شَرِيْكَ لَكَ فَلَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

maka ia telah menunaikan syukurnya untuk sehari itu dan siapa yang mengucapkannya ketika sore maka ia telah menunaikan syukurnya untuk malam itu." (HR Abu Dawud, An-Nasa'i, dan Ibnu Hiban dalam shahihnya. Hadits ini hasan)

9. Hadits :

يَا رَبِّيْ لَكَ الْحَمْـدُ كَمَـا يَنْبَغِيْ لِجَلاَلِ وَجْهِكَ وَعَظِيْمِ سُلْطَانِكَ

"Ya Rabbi, bagi-Mu segala puji sebagai-mana yang layak bagi kemuliaan wajah-Mu dan keagungan kekuasaan-Mu. "

Dari Abdullah bin Umar *radhiyallahu 'anhuma* bahwa Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bercerita kepada para sahabat bahwa salah seorang hamba di antara hamba-hamba Allah mengucapkan, *'Ya Rabbi, lakal hamdu kama yanbaghi li jalali wajhika wa azhimi sulthanika.'* Maka, ucapan ini menjadikan dua malaikat bingung se-hingga mereka tidak tahu bagaimana mereka harus menulis. Maka, naiklah keduanya ke-pada Allah, lalu berkata, 'Ya Tuhan kami, se-sungguhnya seorang hamba-Mu

telah meng-ucapkan suatu perkataan yang kami tidak tahu bagaimana harus menulisnya.' Allah bertanya –padahal Dia Maha Mengetahui apa yang diucapkan oleh hamba-Nya—, 'Apa yang diucapkan oleh hamba-Ku?' Mereka menjawab, 'Ya Tuhan kami, sesungguhnya dia mengucapkan, *'Ya Rabbi, lakal hamdu kama yanbaghi li jalali wajhika wa azhimi sulthanika.'* Kemudian Allah berfirman ke-pada mereka, 'Tulislah sebagaimana yang diucapkan hamba-Ku itu hingga dia bertemu Aku, maka Aku yang akan membalasnya." (HR Ahmad dan Ibnu Majah. *Rijal*nya *tsiqat.*)

10. Hadits :

رَضِـيْتُ بِاللهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِيْنًـا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا وَرَسُوْلاً

"Aku rela Allah sebagai Tuhan, Islam se-bagai agama, dan Muhammad sebagai Nabi dan Rasul."

Dari Tsauban dan lainnya bahwa Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* ber-sabda, 'Barang siapa di kala pagi dan sore mengucapkan, *'Radhitu billahi rabba, wa bil Islami diina, wa bi Muhammadin Nabiyya wa Rasula",* sungguh Allah akan meridhai-nya." (At-Tirmidzy mengatakan, "Hadits shahih.")

11. Hadits :

سُـبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْـدِهِ عَـدَدَ خَلْقَـه وَرِضَى نَفْسِهِ وَزِنَـةَ عَرْشِـهِ وَمِـدَادَ كَلِمَاتِهِ

"Maha Suci Allah dan segala puji bagi-Nya; sebanyak bilangan makhluk-Nya, serela diri-Nya, setimbangan 'arsy-Nya, dan sebanyak tinta (bagi) kata-kata-

Nya." Tiga kali (HR Muslim dari Juwairiyah)

Dari Juwairiyah Ummul Mukminin *radhiyallahu 'anha* bahwa Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* pergi meninggalkannya pagi-pagi untuk shalat Shubuh. Pada waktu itu Juwairiyah berada di masjid (ruangan tempat ibadah)nya. Kemu... Nabi kembali di waktu dhu... edangkan Juwairiyah masih duduk berdo'a. Nabi bersabda, "Engkau masih dalam keadaan seperti pada waktu aku meninggalkanmu?" Juwairiyah menjawab, "Iya." Bersabda Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*, "Aku telah mengucapkan empat kalimat setelah meninggalkanmu –tiga kali — seandainya ditimbang dengan apa yang engkau ucapkan sejak hari ini pasti meng-imbanginya. Kalimat itu adalah *'Maha Suci Allah dan segala puji bagi-Nya; sebanyak bilangan makhluk-Nya, serela diri-Nya, se-timbangan 'arsy-Nya, dan sebanyak tinta (bagi) kata-kata-Nya.'"*

12. Hadits : Dari Aban bin 'Utsman bin 'Affan *radhiyallahu 'anhu*, bersabda Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* : "Tidaklah se-orang hamba pada pagi dan sore hari meng-ucapkan,

بِسْمِ اللهِ الَّذِيْ لَا يـَضُرُّ مَعَ اسـْمِهِ
شَـيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السـَّمَاءِ
وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ -ثلاث مرات-

'Dengan nama Allah yang bersama nama-Nya tidak celaka segala sesuatu yang ada di bumi dan di langit. Dan Dia-lah yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui' se-banyak tiga kali, maka tidak ada sesuatu yang membahayakannya." (Hadits shahih diriwayatkan oleh

imam yang empat. Al-Hakim menshahihkannya dan Adz-Dzahaby menyepakatinya.)

Adalah Aban bin 'Utsman menderita ke-lumpuhan sehingga orang-orang pun melihat kepadanya. Maka Aban berkata, "Apa yang engkau lihat? Hadits tersebut sebagaimana yang aku sampaikan kepadamu, akan tetapi aku tidak mengatakannya pada waktu itu agar Allah melaksanakan ketetapan-Nya."

13. Hadits :

أَللّٰهُمَّ إِنَّا نَعُوْذُ بِكَ مِنْ أَنْ نُشْرِكَ بِكَ شَيْئًا نَعْلَمُهُ وَنَسْتَغْفِرُكَ لِمَا لَا نَعْلَمُهُ

"Ya Allah, sesungguhnya kami berlindung kepada-Mu dari menyekutukan-Mu dengan sesuatu yang kami ketahui, dan kami me-mohon ampun kepada-Mu untuk sesuatu yang tidak kami ketahui." (HR Ahmad dengan *isnad jayyid* dari Abu Musa)

Dari Abu Musa Al-Asy'ary *radhiyallahu 'anhu* berkata, "Pada suatu hari Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* berkhutbah ke-pada kami. Beliau bersabda, 'Wahai sekalian manusia! Hindarilah kesyirikan ini karena ia lebih samar dari semut yang merayap.' Maka, seseorang bertanya, 'Ya Rasululah, bagai-mana kami menghindarinya padahal ia lebih samar dari semut yang merayap?' Beliau bersabda, 'Ucapkanlah, *Ya Allah, sesungguh-nya kami berlindung kepada-Mu dari me-nyekutukan-Mu dengan sesuatu yang kami ketahui, dan kami memohon ampun kepada-Mu untuk sesuatu yang tidak kami ketahui."*

14. Hadits :

أَعُوْذُ بِكَلِمَـاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَـرِّ مَا خَلَقَ (ثلاث مرات) [رواه مسلم عن أبي هريرة].

"Aku berlindung dengan kalim<u>a</u>tull<u>a</u>h yang sempurna dari kejahatan makhluk-Nya." Tiga kali. (HR Muslim dari Abu Hurairah)

"Barang siapa mengucapkan di sore hari –tiga kali— *'Aku berlindung dengan kalim<u>a</u>tull<u>a</u>h yang sempurna dari kejahatan makhluk-Nya',* maka tidak akan membahaya-kannya patukan ular pada malam itu." (Hadits shahih riwayat At-Tirmidzy, Ibnu Hiban, dan Al-Hakim dari Abu Hurairah)

15. Hadits :

أَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَعُـــوْذُ بِـــكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَـزَنِ، وَأَعُـوْذُ بِـكَ مِنَ الْعَجْـزِ وَالْكَسَـلِ، وَأَعُـوْذُ بْـكَ مِنَ الْجُبْنِ

وَالْبُخْلِ، وَأَعُوْذُ بِكَ مِنْ عَلَبَـةِ الدَّيْن وَقَهْـرِ الرِّجَـالِ) [رواه أبو داود بإسـناد جيد عن أبي سـعيد الخدري].

"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa gelisah dan sedih, dari kelemahan dan kemalasan, dari sifat pengecut dan bakhil, serta dari tekanan hutang dan kesewenang-wenangan orang." (HR Abu Dawud dengan *isn<u>a</u>d jayyid* dari Abu Sa'id Al-Khudry)

Dari Abu Sa'id Al-Khudry *radhiyall<u>a</u>hu 'anhu* berkata, "Pada suatu hari Rasulullah *shallall<u>a</u>hu 'alaihi wa sallam* masuk masjid dan mendapati seorang laki-laki dari kaum Anshar yang bernama Abu Umamah. Rasulullah bertanya, 'Wahai Abu Umamah, mengapa engkau duduk di masjid di luar waktu shalat?' Abu Umamah

menjawab, 'Ke-sedihan dan hutang yang menimpaku, Ya Rasulullah.' Bersabda Rasulullah, 'Maukah engkau aku ajarkan perkataan yang jika engkau mengucapkannya, maka Allah akan menghilangkan kesedihanmu dan melunasi hutangmu?' Abu Umamah menjawab, 'Aku katakan, 'Iya, Ya Rasulullah.' Beliau ber-sabda, 'Katakanlah di pagi dan sore hari, *' Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa gelisah dan sedih, dari kelemahan dan ke-malasan, dari sifat pengecut dan bakhil, serta dari tekanan hutang dan kesewenang-wenangan orang.'* Abu Umamah mengata-kan, 'Aku kerjakan hal itu sehingga Allah menghilangkan kesedihanku dan melunasi hutangku.'" (HR Abu Dawud dengan *isnad jayyid*)

16. Hadits :

أَللّٰهُمَّ عَـــافِنِيْ فِي بَـــدَنِيْ، أَللّٰهُمَّ عَـافِنِيْ فِي سَـمْعِيْ أَللّٰهُمَّ عَـافِنِي فِي بَصَرِيْ، أَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ وَأَعُوْذُ بِكَ مِنْ عَـذَابِ الْقَبْرِ، لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ

"Ya Allah, sehatkanlah badanku. Ya Allah, sehatkanlah pendengaranku. Ya Allah, sehat-kanlah penglihatanku. Ya Allah, aku ber-lindung kepada-Mu dari kekufuran dan ke-fakiran dan aku berlindung kepada-Mu dari adzab kubur. Tidak ada yang berhak diibadahi selain Engkau." (HR Abu Dawud. Dishahihkan oleh Al-Hakim dan disepakati oleh Adz-Dzahaby dari Abu Bakrah)

17. Hadits : Diriwayatkan dari Syaddad bin Aus secara *marfu'*, yaitu do'a *sayyidul istighfar*. Hendaklah engkau mengucapkan :

اَللّهُمَّ أَنْتَ رَبِّيْ لَا إِلهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِيْ وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوْءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوْءُ بِذَنْبِيْ فَاغْفِرْ لِيْ فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ إِلَّا أَنْتَ

"Ya Allah, Engkaulah Tuhanku, tiada yang berhak disembah selain Engkau. Engkau ciptakan aku dan aku adalah hamba-Mu. Aku berada di atas janji-Mu semampuku. Aku mohon perlindungan kepada-Mu dari keburukan perbuatanku. Aku mengakui banyaknya nikmat (yang Engkau anugerah-kan) kepadaku dan aku mengakui dosa-dosaku, maka ampunilah aku karena se-sungguhnya tiada yang mengampuni dosa-dosa melainkan Engkau."

Barang siapa mengucapkannya men-jelang siang dan ia meyakininya, lalu pada hari itu ia mati, maka ia termasuk penduduk surga. Barang siapa mengucapkannya men-jelang malam dan ia meyakininya, lalu ia mati sebelum shubuh, maka ia termasuk penduduk surga. (HR Al-Bukhary)

18. Hadits : Dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu* bahwa Abu Bakar Ash-Shiddiq ber-kata, "Ya Rasulullah, ajarilah aku sesuatu yang bisa kuucapkan di waktu pagi dan sore." Rasulullah bersabda, "Ucapkanlah,

أَللّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيْكُهُ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِيْ

وَشَــرِّ الشَّــيْطَانِ وَشِــرْكِهِ -وفي روايــة- وَأَنْ أَقْتَــرِفَ عَلَى نَفْسِــي سُوْءٌ أَوْ أَجُرَّهُ إِلَى مُسْلِمٍ

Ya Allah Yang Maha Mengetahui yang ghaib dan yang nyata; Sang Pencipta langit dan bumi; Rabb segala sesuatu dan Pemiliknya; aku bersaksi bahwa tidak ada Dzat yang berhak disembah selain Engkau. Aku ber-lindung kepada-Mu dari kejahatan diriku dan kejahatan syetan serta sekutunya --dalam riwayat lain ditambahkan— *(Dan aku berlindung dari) menganiaya diri sendiri dengan keburukan atau berbuat dosa kepada orang muslim.*

Ucapkanlah di pagi dan sore hari dan jika engkau mau tidur."

Berkata At-Tirmidzy, "Hadits hasan shahih." Dishahihkan oleh Al-Hakim dan disepakati oleh Adz-Dzahaby. An-Nawawy berkata, "*Wa syirkihi"* diriwayatkan dengan dua bentuk; dengan meng*kasrah*kan *syin* "*wa syirkuhu"* yang berarti "sekutunya" dan dengan mem*fathah*kan *syin* dan *ra'* "*wa syarakihi"* yang berarti "perangkapnya".

19. Hadits : Berkata 'Abdullah bin 'Umar *radhi-yallahu 'anhuma,* "Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* tidak pernah meninggalkan do'a-do'a ini ketika pagi dan sore,

أَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَســـــأَلُكَ الْعَافِيَــــةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، أَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَسْأَلُكَ الْعَفْــوَ وَالْعَافِيَــةَ فِيْ دِيْنِي وَدُنْيَــايَ وَأَهْلِيْ وَمَــــالِيْ، أَللّٰهُمَّ اســـتُرْ عَــــــوْرَاتِيْ، وَآمِنْ رَوْعَاتِيْ، أَللّٰهُم احْفَظْنِيْ مِنْ بَيْنَ يَــدِيْ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِيْنِيْ وَعَنْ شِـــــمَالِيْ وَمِن

فَوْقِيْ وَأَعُوْذُ بِعِظْمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

Ya Allah, aku memohon kepada-Mu ampun-an di dunia dan akhirat. Ya Allah, aku me-mohon kepada-Mu maaf dan ampunan dalam agamaku, duniaku, keluargaku, dan hartaku. Ya Allah, tutupilah auratku dan berilah ke-amanan terhadap rasa takutku. Ya Allah, jagalah aku dari depanku, belakangku, samping kananku, samping kiriku, dan dari atasku. Aku berlindung dengan keagungan-Mu agar tidak dibunuh dari arah bawahku." (HR Abu Dawud, An-Nasa'i, dan Ibnu Majah. Berkata Al-Hakim, "Shahih *isnad*". Hadits ini disepakati oleh Adz-Dzahaby.)

Hadits ini termasuk petunjuk dan mu'jizat nubuwwah karena makna paling dekat dari ucapannya

"Aku berlindung dengan ke-agungan-Mu agar tidak dibunuh dari arah bawahku" adalah ledakan ranjau dari bawah kedua kakinya yang merupakan senjata paling berbahaya dan paling mematikan.

20. Hadits :

أَسْتَغْفِرُ اللهَ الَّذِيْ لَا إِلهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ وَأَتُوْبُ إِلَيْهِ

"Aku mohon ampunan kepada Allah yang tiada Tuhan kecuali Dia, yang Maha Hidup kekal dan senantiasa mengurus (makhluk-Nya) dan aku bertaubat kepada-Nya."

Dari Ibnu Mas'ud secara *marfu',* "Barang siapa mengucapkan *Astaghfirullahal ladzy la ilaha illa huwal hayyul qayyumu wa atubu ilahi,* maka dosa-dosanya diampuni." (HR Abu Dawud, At-Tirmidzy, dan Al-Hakim. Isnad Al-Hakim adalah kuat.)

21. Hadits :

يَـــا حَيُّ يَـــا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِـــكَ أَسْـتَغِيْثُ، أَصْـلِحْ لِيْ شَـأْنِيْ كُلَّهُ، وَلَا تَكِلْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ

"Wahai Dzat Yang Maha Hidup dan se-nantiasa Mengurus (makhluk-Nya); dengan rahmat-Mu aku memohon pertolongan; perbaikilah segala urusanku dan janganlah Engkau serahkan kepadaku sekali pun sekejap mata (tanpa mendapat pertolongan dari-Mu)."

Dari Anas bin Malik *radhiyallahu 'anhu* berkata, "Bersabda Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* kepada Fathimah, 'Apa yang menghalangimu untuk mengucapkan ketika pagi dan sore hari,

يَـــا حَيُّ يَـــا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِـــكَ أَسْـتَغِيْثُ، أَصْـلِحْ لِيْ شَـأْنِيْ كُلَّهُ، وَلَا تَكِلْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ

(Hadits shihih diriwayatkan oleh An-Nasa'i, Al-Bizar, dan Al-Hakim)

22. Bershalawat atas Nabi sepuluh kali.

"Barang siapa bershalawat atasku ketika pagi dan sore hari sepuluh kali, maka ia akan mendapat syafa'atku pada hari kiamat." (HR Ath-Thabrany dari Abu Darda' secara *marfu'* dengan dua isnad; salah satunya *jayyid*)

23. سُـــبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْـــدِهِ *"Maha Suci Allah. Segala puji bagi-Nya."* Seratus kali.

Muslim meriwayatkan dari Abu Hurairah berkata, "Bersabda Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam*, 'Barang siapa mengucap-kan ketika pagi dan sore hari,

Subhanallah wa bi hamdihi, sebanyak seratus kali; maka tidakl ada orang yang datang pada hari kiamat dengan sesuatu yang lebih utama dari apa yang ia bawa kecuali orang yang meng-ucapkan seperti yang ia ucapkan atau melebihkannya."

24. Do'a penutup majelis :

سُبْحَانَكَ اللّٰهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهَدُ أَن لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوْبُ إِلَيْكَ

"Maha Suci Engkau, ya Allah, dan segala puji bagi-Mu. Aku bersaksi bahwa tiada Tuhan melainkan Engkau, aku mohon ampun dan bertaubat kepada-Mu."

Dari Abu Hurairah berkata, "Bersabda Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam,* 'Barang siapa duduk dalam suatu majelis dan banyak keributan di dalamnya, lalu ia berkata sebelum berdiri dari majelisnya itu, *Subhana-kallahumma wa bi hamdika asyhadu alla ilaha illa anta astaghfiruka wa atubu ilaik,* melainkan Allah akan menghapus kesalahan-nya ketika berada di majelis itu." (Berkata At-Tirmidzy, "Hasan shahih." Disepakati oleh Adz-Dzahaby dan Al-Albany.)

25. Hadits :

سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُوْنَ وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِيْنَ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ

"Maha Suci Tuhanmu yang mempunyai ke-perkasaan dari apa yang mereka katakan. Dan kesejahteraan dilimpahkan atas para rasul. Dan segala puji bagi Allah Rabb semesta alam." (HR Abu

Ya'la dari Abu Said secara *marfu'*. *Rijal*nya *tsiqat*.)